

日	曜日	献立名		食品の種類			エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	予定地場産物	
				血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群				
1	水	ナン	牛乳	キーマカレー グリーンサラダ (ドレッシング)	牛乳,ぶた肉,大豆,豆乳,チーズ	ナン,植物油,じゃがいも,ドレッシング	にんにく,しょうが,たまねぎ,キャロット ペースト,キャベツ,きゅうり,ブロッコリー	480	19.1	じゃがいも たまねぎ
2	木	地粉うどん	牛乳	五目うどん ウィンナーの香味揚げ	牛乳,とり肉,焼き竹輪,なると, 油揚げ,ウィンナー,卵	地粉うどん,小麦粉,黒ごま植物 油	にんじん,ほししいたけ,ねぎ,こまつな	539	21.0	
3	金	黒パン	牛乳	森のきのこスパゲッティ,オレンジゼリー ポイルサラダ (ドレッシング),きざみのり	牛乳,ベーコン,きざみのり	黒パン,スパゲッティ,植物油,ド レッシング,オレンジゼリー	にんにく,たまねぎ,にんじん,しめじ,エリン ギ,えのきたけ,こまつな,きゅうり,キャベツ	506	16.5	たまねぎ
6	月	はちみつパン	牛乳	ポトフ さけチーズフライ (ソース)	牛乳,ぶた肉,ベーコン,さけチー ズフライ	はちみつパン,じゃがいも,植物 油	たまねぎ,にんじん,キャベツ	501	21.4	じゃがいも たまねぎ
7	火	子どもパン スライス	牛乳	野菜コロッケ (ソース) 七夕スープ,七夕ゼリー	牛乳,とり肉,糸かまぼこ,おさか な麺	子供パンスライス,野菜コロッ ケ,植物油,星麩,七夕ゼリー	にんじん,だいこん,さやいんげん,オクラ	513	17.0	
8	水	ツイストパン	牛乳	スタミナスープ,あじのマリネ	牛乳,ぶた肉,豆腐,みそ,あじ (鰯)	ツイストパン,じゃがいも,でん 粉,植物油,砂糖	にんじん,たまねぎ,だいこん,ねぎ,にんにく, 赤ピーマン,とうがらし,レモン汁	479	22.9	じゃがいも たまねぎ
9	木	中華めん	牛乳	サンマーメン,春巻き キャンディチーズ	牛乳,ぶた肉,なると,春巻き, チーズ	中華めん,植物油,でん粉	にんじん,しょうが,たけのこ,もやし,ねぎ, キャベツ	538	19.8	
10	金	ソフトフラン スパン	牛乳	ハヤシシチュー,オムレツ	牛乳,ぶた肉,チーズ,オムレツ	ソフトフランスパン,植物油,じゃがい も	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん	517	19.8	じゃがいも たまねぎ
13	月	黒パン	牛乳	中華スープ,韓国風とり肉の照り焼き 冷凍パイ	牛乳,とり肉,レバー,ぶた肉 生揚げ,みそ	黒パン,緑豆はるさめ,砂糖,ごま 植物油	にんじん,たまねぎ,きくらげ,チンゲンツァ イ,ねぎ,冷凍パイ	441	21.6	たまねぎ
14	火	コッペパン (いちごジャ ム)	牛乳	夏野菜のミネストローネ チキン香味焼き	牛乳,ベーコン,チーズ,とり肉,	コッペパン,植物油,マカロニ,パ ン粉,いちごジャム	にんにく,セロリー,にんじん,たまねぎ,かぼ ちゃ,ズッキーニ,黄ピーマン,キャベツ,トマ ト,トマト缶,枝豆むき身,パセリ	473	23.3	たまねぎ
15	水	はちみつパン	牛乳	コーン入り華風スープ さわらのみそマヨネーズ焼き	牛乳,さわら(鱈),みそ,あさり 焼き竹輪,油揚げ,とり肉 豆腐,卵	ごはん,植物油,砂糖,ごま でん粉	しょうが,にんじん,切干しだいこん たけのこ,きくらげ,えのきたけ,ねぎ こまつな	451	22.5	
16	木	地粉うどん	牛乳	肉うどん,ごまきなこパンケーキ ブルーベリーゼリー	牛乳,ぶた肉,なると,きな粉,卵	地粉うどん,ホットケーキミッ クス,ごま,ブルーベリーゼリー	しょうが,にんじん,たまねぎ,きくらげ,ねぎ, にら,こまつな	571	20.1	たまねぎ
17	金	子どもパン スライス	牛乳	ハンバーグデミグラスソース 夏風スープ	牛乳,ベーコン,とり肉,卵,ハン バーグ	子供パンスライス,植物油,砂糖, でん粉	たまねぎ,セロリー,えのきたけ,にんじん,ト マト,きくらげ,レタス,さやいんげん	463	22.0	たまねぎ
20	月	黒パン	牛乳	にぼうとう,ちくわの石垣揚げ	牛乳,とり肉,油揚げ,焼き竹輪, 卵,あおのり	黒パン,植物油,ひもかわ,小麦 粉,黒ごま	にんじん,だいこん,ぶなしめじ,ねぎ,こまつ な	513	19.5	
21	火	コッペパン スライス	牛乳	ソース焼きそば,焼きウィンナー 冷凍みかん	牛乳,ぶた肉,あおのり,さくらえ び,ウィンナー	コッペパンスライス,植物油,中 華めん	たまねぎ,にんじん,キャベツ,もやし,冷凍み かん	488	19.0	たまねぎ
22	水	ツイストパン	牛乳	メキシカンシチュー 花野菜のサラダ (ドレッシング)	牛乳,とり肉,大豆,チーズ	ツイストパン,植物油,じゃがい も,ドレッシング	にんじん,たまねぎ,グリーンピース,ブロッコ リー,カリフラワー,キャベツ	426	17.9	じゃがいも たまねぎ
27	月	黒パン	牛乳	ポークビーンズ わかさぎフリッター (2)	牛乳,ベーコン,ぶた肉,大豆,ワ カサギフリッター	黒パン,植物油,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,パセリ	480	18.1	じゃがいも たまねぎ
28	火	ソフトフラン スパン	牛乳	豆乳パンブキンスープ たらのアヒージョ風	牛乳,とり肉,調製豆乳,たら (鱈)	ソフトフランスパン,植物油	たまねぎ,にんじん,とうもろこし,かぼちゃ, かぼちゃペースト,パセリ,にんにく,エリン ギ,えのきたけ,赤ピーマン	419	21.3	たまねぎ
29	水	コッペパン (チョコク リーム)	牛乳	ワンタンスープ とり肉のバーベキューソース	牛乳,ぶた肉,とり肉	コッペパン,チョコクリーム,ワ ンタン,でん粉	にんじん,たまねぎ,きくらげ,もやし,ねぎ,こ まつな,アップルソース,レモン汁	458	20.5	たまねぎ
30	木	中華めん	牛乳	マーボーラーメン,あげぎょうざ 青りんごゼリー	牛乳,豆腐,ぶた肉,みそ,ぎょう ざ	中華めん,植物油,砂糖,でん粉, 青りんごゼリー	にんじん,たけのこ,干ししいたけ,たまねぎ, にら,ねぎ,もやし,にんにく,しょうが	556	20.1	たまねぎ
今月の地場産物		じゃがいも  たまねぎ 			※材料入荷等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。 ※給食に関係する行事については、園のおたよりで確認してください。					

献立紹介



行事食  
7日

〈七夕スープ〉  
〈七夕ゼリー〉

七夕は、7月7日の夜、1年に1度だけ、天の川を渡って「おりひめ」と「ひこぼし」が出会うことができるという、星祭りの行事です。短冊に願い事を書いて、笹竹にかざりつけたり、天の川に見立てたそうめんを食べたりします。

〈七夕スープ〉

オクラや星の麩で夜空の星を、そうめんの代わりにおさかなめんで天の川を表した汁物です。デザートに七夕ゼリーをつけました。七夕の夜は、きれいな星空が見えるといいですね。

7月の献立について

7月も引き続き「感染リスクの低い個包装のもの=パン」の献立を中心に考えました。パンの製造業者さんでは、6月よりもパンの種類を増やして製造することになりました。パンの献立は週に4回行います。

7月からめん類の献立を週に1回行います。地粉うどんや中華めんは、パンと同じく個包装になっています。

汁物の食材は種類を増やしています。具材の栄養が溶け出ているスープも飲むことで、食品の栄養を体に効率よく取り入れることができます。

衛生面にも注意して調理を行います。安全な給食時間を過ごすために、ご理解、ご協力をお願いします。